



Consejos para adultos

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a mantenerse saludable y seguro. Puede usar esta guía para aprender a cuidarse y a cuidar a los demás.



SEGURIDAD EN EL AUTO

- Abróchese el cinturón de seguridad cada vez que se suba a un auto.
- Conduzca poniendo total atención al camino. Estacionese en un lugar seguro si necesita usar el teléfono.
- Nunca beba alcohol o consuma drogas antes de conducir. Si va a beber, que alguien más conduzca por usted.
- Protéjase la cabeza con un casco cuando conduzca una motocicleta, una bicicleta u otro vehículo de dos ruedas.

SEGURIDAD EN EL HOGAR

- Registre los números de emergencia en su teléfono o manténgalos cerca de él.
- Tenga un botiquín de primeros auxilios en su casa y en su auto. Aprenda primeros auxilios y RCP. Para clases de RCP y primeros auxilios, llame a Programas de Salud de Alliance al **1.510.747.4577**.
- Prepárese con un plan de emergencia y suministros. Para obtener orientación, visite **ready.acgov.org**.
- Instale alarmas de humo y monóxido de carbono. Pruébelas y sustitúyalas con regularidad.
- Use herramientas y escaleras con cuidado. Suba a la escalera usando tres puntos de contacto (con dos manos y un pie, o con dos pies y una mano).

SEGURIDAD CON LOS MEDICAMENTOS

- Lleve al médico o a la farmacia una lista de los medicamentos o los envases de pastillas. ¡Haga preguntas!
- Conozca sus medicamentos: nombre, dosis, horarios para tomarlos y efectos secundarios.
- Hable con su médico si siente que sus medicamentos podrían estarle provocando algún daño.
- Guarde los medicamentos en un lugar alto, alejado y fuera de la vista de los niños o adultos en riesgo.
- Deseche los medicamentos de forma segura. Para obtener más información, visite acgov.org/medscoalition.

SEGURIDAD PERSONAL

- Sea consciente de lo que le rodea.
- Conozca a sus vecinos.
- Mantenga sus puertas y ventanas con seguro.
- Cuando salga por la noche, permanezca en zonas bien iluminadas.
- Salga acompañado cuando pasee o haga alguna diligencia.
- Si usted o alguien que conoce está luchando para sentirse a salvo o lidiando con pensamientos incómodos, puede llamar las 24 horas a la **línea de crisis de Servicios de Asistencia en Momentos de Crisis del condado de Alameda al 1.800.309.2131** (se ofrece servicio de intérprete).

SEGURIDAD CON LAS ARMAS

- Guarde las armas que tenga, descargadas y con el seguro puesto. Mantenga las balas separadas del arma.
- Asegúrese de que las armas de fuego estén fuera del alcance de los niños y guardadas en un armario o un cajón con llave.
- No guarde armas en su hogar si alguien de su familia sufre de una enfermedad mental, de depresión grave o si esa persona puede ser violenta.



Para obtener más información sobre cómo mantenerse seguro y obtener consejos de seguridad para niños o adultos mayores, visite la biblioteca de www.alamedaalliance.org/live-healthy-library y seleccione “Safety” (Seguridad).

¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance
De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.
Número de teléfono: **1.510.747.4577**
Línea gratuita: **1.855.891.9169**
Personas con problemas auditivos y del habla
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**
www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_MBRS_SS - PRV FALLS 04/2021
HED SS-2 09/2020